



BIZ.BODY

品名

アジャスタブルベンチ PRO

品番

FA223

取扱説明書



安全にご使用していただくために

取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解された上でご使用ください。

●改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合がございます。ご了承ください。

●無断の複製は固く禁じます。

ご使用前に必ずお読みください

この度は、本製品をお買い上げいただきありがとうございます。誠にありがとうございます。

この取扱説明書は、本製品の組立・使用上の注意及び安全事項について詳しく記載しています。

本製品をご使用になる際には、必ずこの取扱説明書をお読みいただき、事故が起きないように、安全内側に
従って正しくお使いください。また、お読みになった後、必要に応じていつでも調べられるよう、すぐに取り
出せる場所に大切に保管してください。なお、本製品の使用重量制限は225kg以下となります。

©フィットン子社

INDEX

安全のため
必ず守っていただくこと
警告・注意事項
使用上の注意
お手入れ方法

各部の名称
部材及び付属品

組立手順

調整方法
調整パターン

角度調節時の注意

移動方法
お手入れ方法
故障かな?と思う前に

付属品

▲ 本製品のご使用は、注意を怠ると大変危険です！

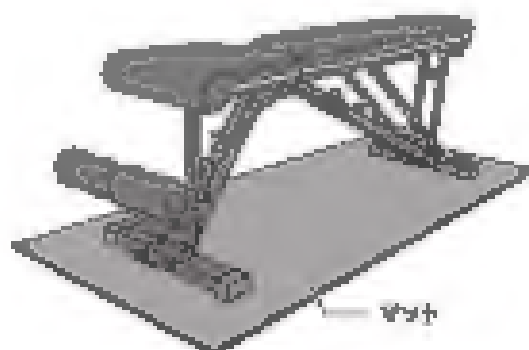
家庭でおこなうトレーニングは、ちょっとした不注意で大きな事故につながります。
本書に記載されている内容を守り、自己の責任のもとでトレーニングをおこなってください。
お客様の不注意によるいかなる事故も、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

▲ 床面保護について

必ず床面保護マットを敷く

使用中および保管の際は必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。畳・フローリングの上で座面や足を置いた場合、床面が破損（傷や凹みなど）によって床材が露出する場合があります。
(弊社では専用マットを別売しております)

必要マットサイズ: 550 × 1,180 mm以上



警告・注意事項

安全のために、必ずお守りください。

取扱説明書の警告及び注意内容は、危険の度合いによって次の2段階に分けています。
掲載されている内容をよく理解していただき、取扱説明書に記した使用法で正確・正しくをおこなってください。

▲ 警告

記載されている内容を守らなければ、死亡または重傷を負うことが想定される内容です。

▲ 注意

記載されている内容を守らなければ、怪傷を負うかまたは物的損害の発生が想定される内容です。

記表示の意味



絶対に起こらないでください。



必ず指示に従ってください。



分離をしないでください。



確認をしてください。

本書記載の警告及び注意事項を遵守されずにご使用されて生じた、いかなる事故につきましても、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。
また、本書記載の警告及び注意事項に該当すると思われる場合は本製品の組立及び使用はせず、ただちに弊社カスタマーサービス課へお問い合わせください。

●各ページには安全にご使用いただくための注意点を記載しております。よくお読みいただき、記載している内容を十分ご理解の上、ご使用ください。

警告・注意事項

使用前の警告・注意事項

警告

- ❶ 本製品は家庭用のトレーニング器具（フィットネス器具）です。学校・スポーツジム・商業用など、不適切な場所の使用等による使用はしないでください。また、運動以外の時間では使用しないでください。
- ❷ 本製品は健康の維持・増進を目的とした製品であり、健康な方を対象としています。
- ❸ 次に該当する方は本製品を使用しないでください。
 - 医師が使用を不適当と認めた方
 - 病に罹り、または必ず医師に相談の上、使用してください。
 - 医師の診察を受けている方、身体の不調を感じている方
 - 妊婦や産後の方
 - 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
 - 皮膚病などのある方
 - 目の障害、耳鼻咽喉科など耳鼻科に病気を患っている方
 - 骨折し、ようばなど骨に異常のある方
 - 心臓に障害のある方
 - バス・車などの狭い場所以外で使用する器具を使用している方
 - 呼吸器障害を患っている方
 - 高血圧症の方
 - アレルギー（花粉、花粉、塵埃）などの急性症状のある方
 - 悪性の腫瘍のある方
 - リウマチ症、腰痛、変形性関節症などの方
 - 過去の事故や病気などにより怪我に異常のある方や怪我が残っている方
 - 寝着・寝起き・トイレ、食事・排泄時、身体が硬いなどのある方
 - 肩、腰、首、手にしびれのある方
 - 関節リウマチなどの慢性的な関節痛や血行障害などのある方
 - リハビリテーション目的で使用する方
- ❹ 上記以外に身体に異常を感じているとき

- ❶ 小学生以下及び1人での運動に不安を感じている方。物置から見てもらう方が使用される場合、リハビリテーションの目的で使用される場合は、法人（株式会社）の方の付添いの上、使用してください。また、小さなお子様やペットがいる場所での運動・使用はしないでください。
- ❷ 本製品の使用重量制限は最大30kgです。但し、フットベンチ使用時に限ります。体重超過と衝撃を合わせて30kgを超過する方には使用しないでください。使用中、故障が故障するおそれがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。
- ❸ 使用前には、その程度、各部の部品が完全に固定されていることも必ず確認してください。ボルトが緩んでいたり、欠品している状態で使用すると重大な事故を起こすおそれがあります。

設置時の警告・注意事項

警告

- ❶ 本製品を長期にわたり使用していただくため、ボルトの締め、ピンや差し込み、合流バリなどの有無、直落、全ての接続箇所には必ず確認いただくことを確認してください。
- ❷ 本製品の「設置時」「使用時」及び「保管時・移動」の際は、ボルト・ナット・パイプ・可動部材に車・座などを置かないように注意してください。また床面を保護するマットなどを敷いてください。
- ❸ 設置及び保管・移動の際は、必ず重さなどを確認してください。
- ❹ 本製品を自分で改修もしくは付加及び部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こすおそれがありますので絶対にしないでください。
- ❺ 小さなお子様がいる場合には、設置・使用・保管はしないでください。

注意

- ❶ 設置の際は十分な場所を確保し、敷物を敷くなどして床や家具などにキズが付かないよう注意してください。
- ❷ 設置作業中、カッター・アイソなどの刃物や工具を使用する場合は、取り扱いに注意してください。
- ❸ 使用時に部品が落ちて落ちてくるが、必ず確認してください。万が一落ちていない場合は、弊社カスタマーサービス課までご連絡ください。
- ❹ 設置完了後、大きなガラスやガラスがないことを必ず確認してください。

使用時の警告・注意事項

警告

- ❶ 本製品への巻き込みを防止するため、運動中は身体や衣服に合った運動服を着用し、3つ折りや4つ折りの衣類は脱いでください。フード付きパーカーのひもや首ひもは脱いで脱いでおいてください。また、手、指や髪などの巻き込みにも注意してください。
- ❷ 屋外・地下・ストッキングで本製品を使用するのは危険です。必ず屋内での運動（ランニングシューズ、トレーニングシューズ）を着用して使用してください。運動量を増やさない運動の場合、部品の損傷などに死の危険を伴う場合があります。
- ❸ 使用中に左右に強く揺る運動、激しい運動、および使用中に、周囲の人が使用部や本製品を押し引きしたりする行為は、重大な事故を起こすおそれがありますので決してしないでください。

安全のため必ず守ってください

警告・注意事項

- ① 安全のため、ピン、ボールペン、鉛筆などをポケットに入れたり、身に付けたままでの運動は絶対にしないでください。
- ② シートの上で立ち上ったり、本製品を壁立や階段などの代わりに使用したりしないでください。転倒など事故の原因になります。
- ③ 使用前には十分に準備運動を怠らない、身体を温めてください。また、運動後も同様にほぐしてください。直ちにクーリングされると筋肉などに損傷を及ぼす原因になります。
- ④ 本製品は1人用です。同時に3人以上で使用しないでください。
- ⑤ 安全のため、使用中以外でも履きやすき厚手可動部分に手、指などを入れたりせず、また飲物や、特に、小さなお子様が本製品に近づかないように十分注意してください。
- ⑥ 運動は少しお休む程度の運動量を毎日継続してこなすのが最も、無理な運動は筋肉を傷めるばかりが運動効果も少なくなります。
- ⑦ 次のような症状が当たるときは運動を中止してください。(めまい、ふらつき、冷や汗、吐気、心拍の乱れ、動悸、足の圧迫感、けいれん、顔・肩甲骨の痛み、頭痛、その他心身の異常)
- ⑧ 健康のため、直後は運動を続けてください。また、飲物・飲物をしたから早く直後の運動はしないでください。

注 意

- ① 本製品は必ず直射日光の当たらない室内で使用するください。屋外・車内・ベランダ・軒下、湿気の多い浴室、換気扇の近くなどでは使用しないでください。サビや痛み・変形の原因になります。
- ② 本製品はしっかりとした水平な床の上(規定した場所)に設置し、使用中及び保管の際にも必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。床面、床材の上で設置や保管をした場合、床面をキズつけたり、床面の材質(強化ビニル制など)によっては、レッグキャップなどによって床材を染色させたりする場合があります。特に畳の上では使用しないでください。製品が不安定になり、急に倒壊を及ぼします。(弊社では専用マットを別売しております)
- ③ 運動中に身体を壁や柱などにぶつけないよう広い場所で使用してください。

お手入れについての注意事項

注 意

- ① 本製品を簡単に水で洗っていただくことは、定期的に汚れなどを拭き取ってください。
- ② 本製品は、塗装加工、及び各部に樹脂を使用しておりますので、シンナー系や溶剤の強い洗剤でのお手入れはしないでください。
- ③ 特に注意していただきたい内装をツベルにして貼っています。本体の縫付けラベルをはがしたりをズブけたりしないでください。
- ④ 車庫・庭先の雨風となりますので、弊社指定の保管場所以外の方は、本製品を分解したり、保護・包装は絶対にしないでください。

保管についての警告・注意事項

警 告

- ① 家族の方には小さなお子様が本製品を道具として使用しないよう十分注意してください。
- ② 小さなお子様や、車庫裏側裏・養生ツベルの内装が剥離できない方が1人で本品に触れ、調節作業をしないように十分注意してください。誤った使用は事故の原因になります。
- ③ 設置場所は本製品でつまづかない場所に置き、特に小さなお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包などを傷めてください。また、直射日光が当たる場所や高温・多湿な場所には設置しないでください。
- ④ 万一、設置その他のトラブルが発生した場合には、弊社カスタマーサービス課までご連絡ください。
- ⑤ 長期間で使用になれますと、サビや腐蝕により脚金などの劣化が起る場合もあります。お買上げ日より1年償を過ぎた製品、購入日が昇降にて確認できない場合は無償で点検サービスをおこなっておりますので、弊社カスタマーサービス課までご連絡ください。

注 意

- ① この取扱説明書及び保証書は大切に保管されますようお願いいたします。紛失された場合、弊社様はお受けし兼ねることがあります。
- ② 長期保管され、再び使用される場合は、本製品の検査、及び注意事項を再確認の上、使用してください。また、長期保管されなくても、設置の劣化、及びサビの発生などが予想されますので、本書の警告、及び注意事項も確認し、過信がないことを確かめてから使用してください。
- ③ 環境保護のため、廃棄する場合は、販売店等の取り扱い業者に託してください。

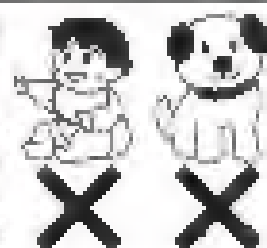
使用上の注意

巻き込み注意

巻き込みを防ぐため、身体的サイズにあった運動着を着用し、フード付きパーカーのひもや、靴ひもなどは強く結んで置いてください。
また、手首や肘の裏などの巻き込みに注意してください。

小さなお子様やペットのいる場所で使用しない

使用中以外にも本体内部などが露出部分に手、指などを入れず、また物や動物、特に小さな子供など、取扱説明書の内容を読解できない方が本製品に近づかないよう十分に注意してください。



裸足・靴下・ストッキングで使用しない

必ず運動靴を履いて使用してください。運動靴を履かずには運動された場合、足の巻き込みやケガなど、思わぬ事故の原因になります。

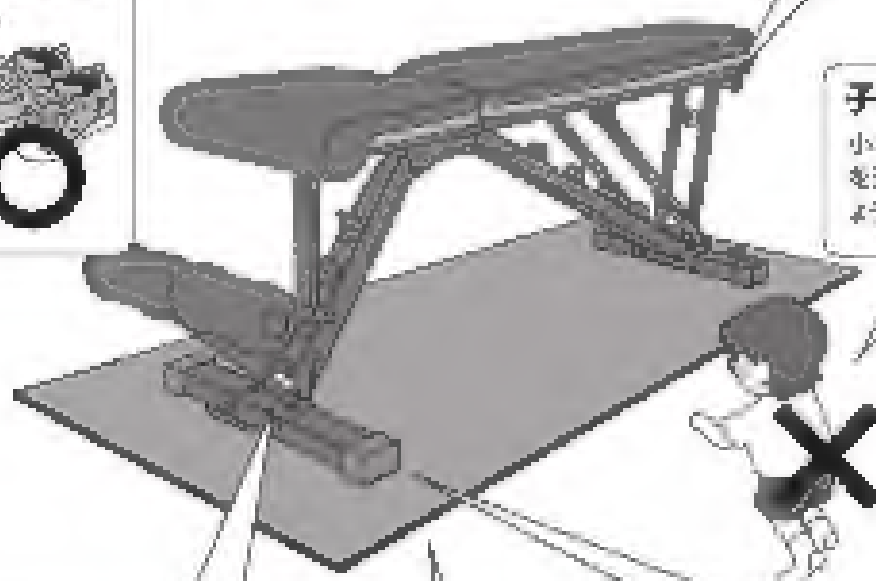


フラットベンチ時は
横揺れバーをシート
フレームのフック
にはめてください



子どもに触らせない

小さなお子様は本製品を遊具として使用しないよう十分注意してください。



ロックピン固定（1箇所）を確認する

ロックピンが、所定の位置に正しく差し込まれていることを確認してください。



本体のガタつきを確認する

使用時には、その状態、各部の部品が完全に固定されていることを必ず確認してください。ボルトが緩んでいたり、欠品している状態で使用されると重大な事故を起すおそれがあります。

水平な床面に設置する

床強度のしっかりとしたところ、床面が水平な場所に本体を設置してください。

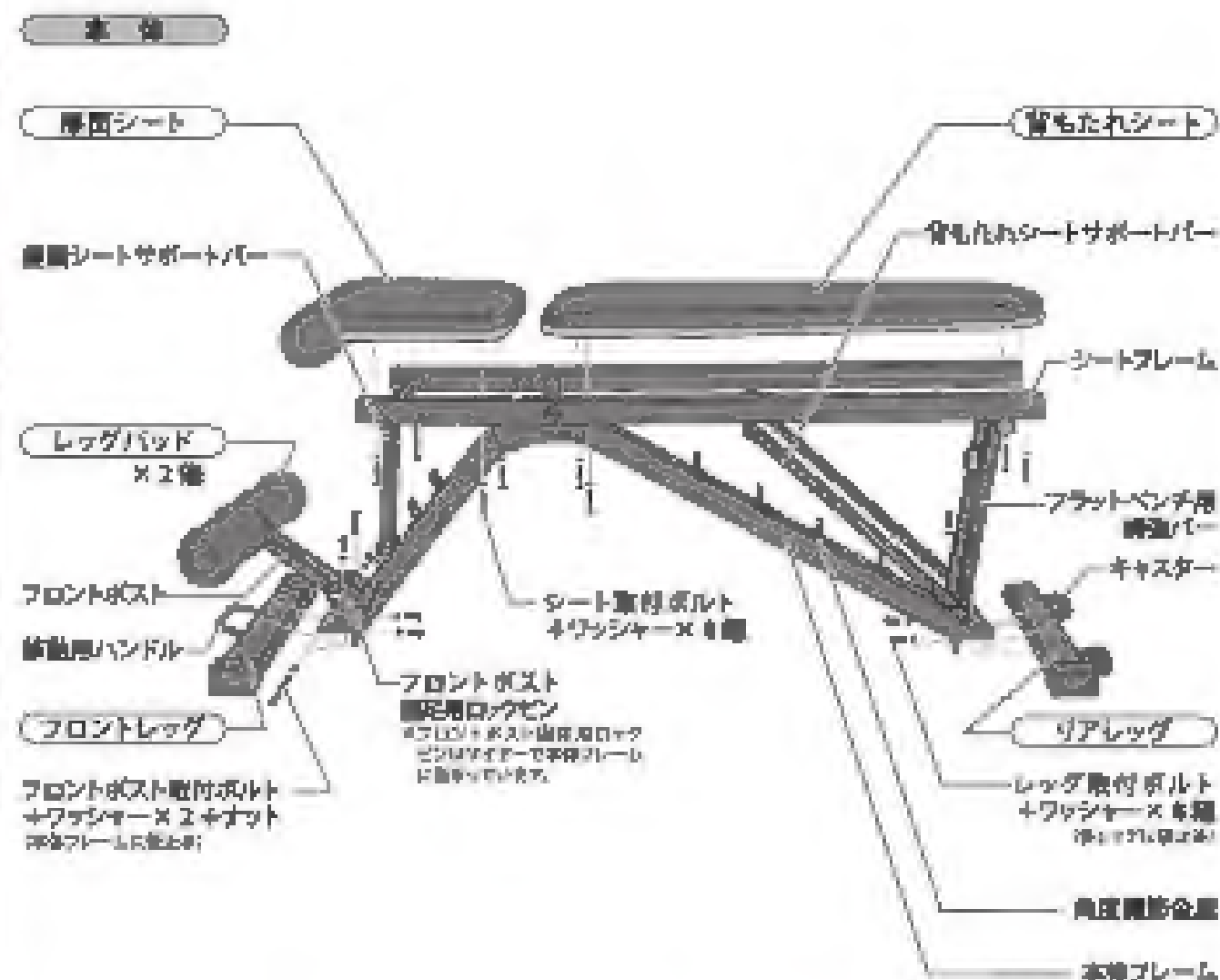
マットの上に設置する

使用中および製品の移動・保管の際にも、必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。直接、床材の上で使用や保管をした場合、床面の材質（場合により樹脂など）によっては床材が着色する場合があります。また、畳の上では使用しないでください。畳は損傷を与えます。（弊社では専用マットを別売しております。）

各部の名称 部材及び付属品

梱包を名けましたら、必ず各部品・付属品が揃っていることを確認してください。

■各部の名称



付属品

シート取付ボルト + ワッシャー
× 8 本



スパナ



六角レンチ



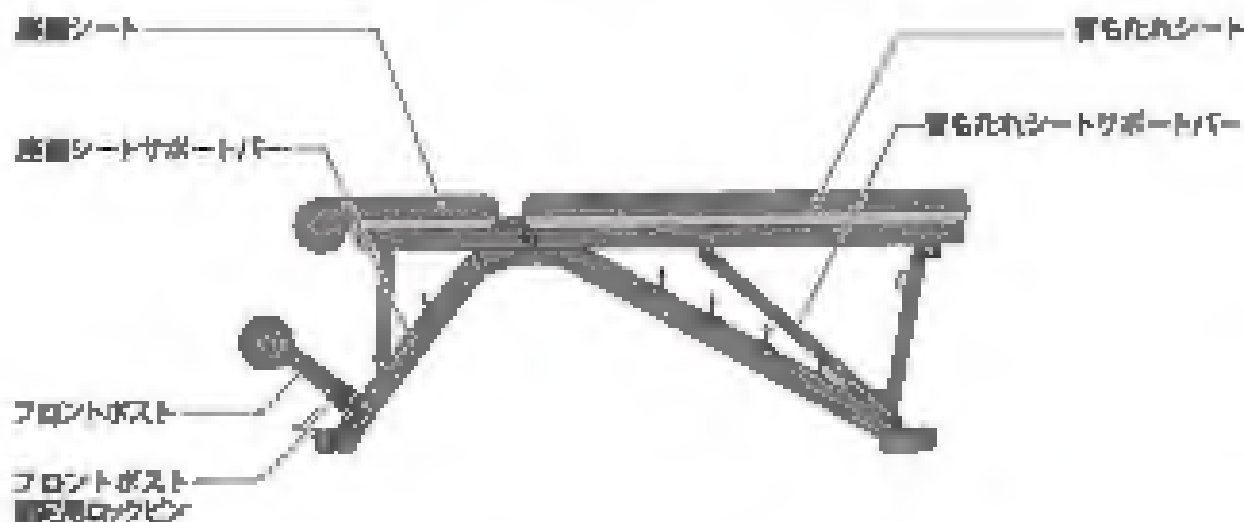
必ず床を保護するマットなども置いてください。
弊社では床を保護するエクストラサイズフロアマット（厚手マット）を販売しておりますので、お買い上げいただいた販売店
または弊社カスタマーサービスデスクまでお問い合わせください。

展開方法・展開パターン

(図中の数字が正しいように、必ず向きを正確に組み立ててください。説明していません)

■展開方法

- ① 背もたれシート、座面シートを展開する形に合わせて、それぞれのシートサポートバーを調整可能な長さに引きつけて固定します。
- ② フロントボストの高さを調整し、フロントボスト固定用ロックピンで固定します。



■展開パターン

1. シットアップベンチ
デクラインベンチ



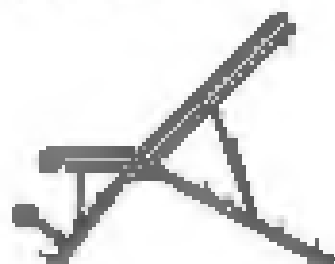
【運動例】



2. フラットベンチ



3. インクラインベンチ



各運動方法はP16の運動例を必ず参照ください。

角度調節時の注意

(※シートの内面を裏返し側は張り込みの向きに注意してください。)

△ 注意

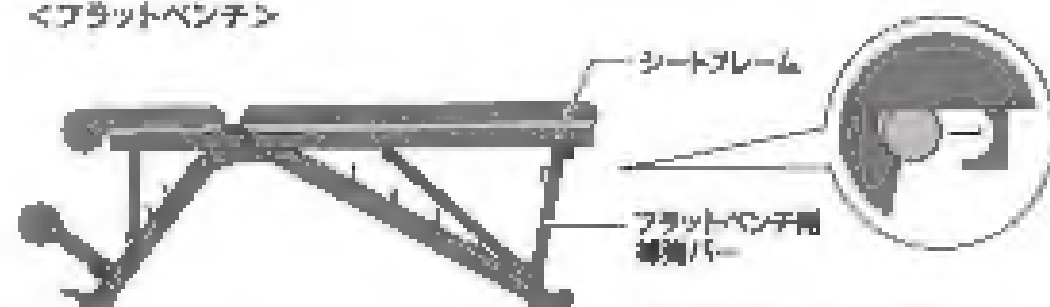
張り込みの向きに注意して設置してください。



△ 注意

背シートの向きを変える際、シートサポーター側面を本体フレームの角度調節金具に確実に引っ掛けて固定してください。

＜フラットベンチ＞



△ 注意

フラットベンチとして使用する際、背もたれシートサポーターを角度調節金具に確実に固定し、フラットベンチ用補強バーをシートフレームの溝に確実に引っ掛けて固定してください。

＜シットアップベンチ＞



△ 注意

シットアップベンチとして使用する際、補強バーを張り込み、背もたれシートサポーターを角度調節金具に引っ掛けて固定してください。

移動方法

移動用ハンドルをもち、ゆっくりと図のように移動させてください。

移動時に床面が傷つかないように床面を保護するマットなどを敷いて、その上を移動させてください。

キャスターについて

本製品には、前後移動用キャスターが付いています。

△ 注意

必ず移動用ハンドルを持って移動させてください。
シートなどを滑ると、床面に傷跡が残り、ケガにつながる可能性があります。

△ 注意

移動時は、保護シート・おむたれシートは必ず下に
敷き入れてください。



△ 注意

- キャスター移動時は、移動用ハンドルをしっかり握り、ゆっくりと移動させてください。
- 移動時、床の材質によってはキャスターで床面を傷つける場合があります。
必ず床面を保護するマットなどを敷いて、その上を移動させてください。
- 安全のため目手などを着用してください。

お手入れ方法

●本製品を長年にわたり使用していただくため、定期的な汚れ
などを柔らかい乾いた布で軽く拭いてください。

△ 注意

●シンナー系や酸系の強い薬剤は必ずお控えください。
腐蝕・変色・変形・劣化の原因になりますので必ずお控えください。

故障かな？と思う前に

■故障かな？と思う前に 下記の項目を一度チェックしてください。

現 状	チェック箇所
●本体が動かず	→ ① 本製品の設置場所が水平な場所かどうか確認してください。 ② 本体の下に保護マットを敷いてください。 ③ トム「独立系1」を参考に、前後レグの取付ボルトが締まっていることを確認してください。
●シートが動かず	→ ① 各シートリポートバーが角度調節器具に確実に引っ掛かって固定されていることを確認してください。 ② トム「独立系2」を参考に、各シートの取付ボルトが締まっていることを確認してください。

上記チェックをおこなっても直らない場合、または何か他の状況が発生した場合は、弊社カスタマーサービス窓口でお電話またはFAX
でその状況を伝えてください。その際、上記以外の確認ポイントを確認させて頂く場合があります。ご迷惑の恐れがあります。

お問い合わせは カスタマーサービス課 ☎ 0120-30-4616 FAX ☎ 072-678-8439

受付時間 11:00～12:00、13:00～14:30 (土・日・祝日、弊社休業日を除く)

運動例

シットアップベンチ

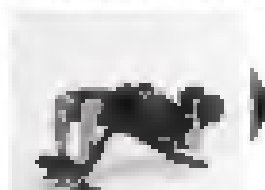


【お尻のトレーニング】



①両足をレッグパッドに固定し、
上体を後ろに倒して両手を頭の
後ろに絡めます。
②息を吐きながら、ゆっくり上体
を起します。

【胸下部のトレーニング】



①両足をレッグパッドに固定し、
上体を後ろに倒してダンベルを
両手でしっかりと握ります。
②頭を上げずに息を吐きながら
ダンベルを真上に持ち上げます。

フラットベンチ



【胸中のトレーニング】



①右手にダンベルを握り、左手と
右膝をベンチに置き上体を地面
と平行にします。
②右肘を伸ばします。ダンベル
を後ろにまっすぐ上げます。
③左肘を伸ばします。

【胸下部のトレーニング】



①右手にダンベルを握り、左手と
右膝をベンチに置き上体を地面
と平行にします。
②ダンベルを胸に近づけるように
両肘を引寄せながら、右肘
を上げます。③左肘を伸ばし、

インクラインベンチ



【胸上部のトレーニング】



①両足をレッグパッドに固定し、
胸の上部でダンベルを握って両
肘を引寄せた状態で脚を曲げます。
②息を吐きながら脚を伸ばして
ダンベルを持ち上げます。

【胸下部のトレーニング】




①両足をレッグパッドに固定し、
胸下部でダンベルを握って肘が肩
と並ぶ位置でダンベルを握るし
ます。
②肘の位置を固定したまま、ダン
ベルを持ち上げます。

■製品仕様

品名	名：アジャスタブルベンチ PRO	本体サイズ(最大)	
品番	FA223	(シャフアッペンチ)	W455×D1,340×H830mm
質量(重量)	約180kg	(フラットベンチ)	W455×D2,375×H475mm
主な材質	スチール、PVC(ポリ塩化ビニル)、EPE(発泡ポリエチレン)、EPOH(エポキシ樹脂)、TPR(熱可塑性ゴム)、ナイロン 本板	(インクラインベンチ)	W455×D1,330×H1,250mm
生産国	中国	シートリイズと横間内蔵	
		(背もたれシート)	W115×D820mm/傾斜-20°~0°
		(座面シート)	W370×D350mm/傾斜0°~30°
		(フロントレスト角座)	35°/40°(2段階)

修理・
アフターサービス
のご案内

アレインコ株式会社
フィットネス事業部 カスタマーサービス課
フリーダイヤル  0120-30-4515

受付時間 5:00～12:00、13:00～16:00(土・日・祝祭日、年末年始除く)

※故障や異常が発生した場合、まずは本書P27手順をお読みいただく前に、お電話ください。

左記以外受付

FAX 072-878-8418

E-mail: ite-mywork@allnco.co.jp

※本製品はメールでのお問い合わせの
場合、回答に時間をお要する場合がございます。
まず、予めご了承ください。

FA223の取扱説明
書はホームページにもある

